Polski Związek Koszykówki

Tadeusz Huciński

Tomasz Wilczewski, Paweł Lenik

System w nauczaniu podstaw techniki
w koszykówce w ujęciu psychospołecznym

Warszawa 2016

Recenzent:

dr hab. Kazimierz Mikołajec

ISBN 978-83-61984

Copyright 2016 by Tadeusz Huciński

Projekt okładki:
Aleksandra Budzisz

Korekta tekstu
Aneta Dąbrowska-Korzus

Skład tekstu:

BiuroTEXT Bartłomiej Szade
www.biurotext.pl

Spis treści:

OD AUTORÓW **5**

WSTĘP **7**

System 7
Coach 10
Technika 13
Psychopedagogika 16

ROZDZIAŁ I
SYSTEM W NAUCZANIU UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH W KOSZYKÓWCE **21**

Pojęcie techniki sportowej 27
Metodyka nauczania elementów technicznych w formie obwodów technicznych 32
Systematyka nauczania 34
Sprawdzian i jego przebieg 34
Różnica programowa 36
Ćwiczenia przygotowujące 36
Gry i zabawy ruchowe 37

ROZDZIAŁ II
ZAKRESY PROGRAMOWE **39**

Zasób gier i zabaw oraz ćwiczeń dla dzieci w wieku 7–8 lat 39
Zakres programowy dla wieku 8–9 lat 49
Zakres programowy dla wieku 9–10 lat 58
Zakres programowy dla wieku 10–11 lat 89
Zakres programowy dla wieku 11–12 lat 132
Zakres programowy dla wieku 12–13 lat 192

ROZDZIAŁ III
STATYSTYKI W PROCESIE NAUCZANIA **273**

Indywidualne predyspozycje i wzorce zdobywania umiejętności technicznych 273
Obserwacja przyczyn 275
Udział graczy rezerwowych w obserwacji przyczyn 280
4. Udział rodziców w prowadzeniu obserwacji przyczyn 281

ROZDZIAŁ IV
STRUKTURA LEKCJI TRENINGOWEJ **283**

Rozkład lekcji treningowych 287
Trening indywidualny 289
Plany treningowe 291
Przykładowe konspekty lekcji treningowej 298

ZAKOŃCZENIE 317

W KOLEJNYCH CZĘŚCIACH 321

PIŚMIENNICTWO 325

ANEKS 329

Od autorów

Wybór własnej filozofii szkolenia i gry w koszykówkę, wymaga wyjścia poza jej ramy techniczne. Aby tego dokonać warto odnieść się do rozważań filozoficz-nych o istocie życia człowieka i jego natury. Szukając źródła, autorzy studiowali nauki starożytnego filozofia Platona. Jego główne poglądy przedstawiały czło-wieka, w którym myśli, poznanie i przekonania decydujące o jego istocie znaj-dują się w nim samym. W związku z tym za wszystko, co czyni, sam jest odpo-wiedzialny i sam podejmuje działanie. Nie może być ofiarą ocen, opinii i porów-nań innych, a w tym, co robi, jest niezależny. Jeżeli tak się nie stanie, nie odkryje swojego potencjału, wartości i zawsze będzie gorszą kopią oryginału.

Drugim filozofem poddanym analizie był Sokrates. Stworzył on jednolitą teo-rię estetyczną, której głównym wyróżnikiem jest zasada *„mimesis"* (naśladowa-nia). Dzięki swoim przekonaniom myśliciel rozumiał formułę odtwarzania za-równo rzeczy, działań oraz uczuć innych z oczekiwaniem aprobaty, porówny-waniem się do innych.

Zdaniem autorów czekając na opinie, człowiek traci siebie, nie odkrywa swo-jego potencjału, nie odnajduje swoich zdolności, nie kreuje życiowych celów, ma-rzeń, tym samym rozwój i sukces własny nigdy nie zostanie osiągnięty. Ponadto uzależnia własny pogląd do autorytetu nauczyciela, trenera, a przez to następuje uzależnienie od przekonań i przeświadczeń innych, które prowadzi do poświę-cenia się dobrom doczesnym i dążeniu do iluzorycznego szczęścia.

Filozofem nowożytnym, który również był inspiracją dla autorów, jest Georg Hegel, twórca nowoczesnego systemu idealistycznego. Głębia jego filozofii pro-wadzi do wykorzystania własnego myślenia, a nie naśladowania autorytetu. Ce-lem jego filozofii było ujęcie wszystkich zagadnień, które przynosi nam życie, i znalezienie jednej, własnej zasady, według której można było je uporządkować i rozwiązać oraz kreować kolejne sytuacje. Istotne jest również pojmowanie prawdy według Hegla, który twierdził, że jedynie wygłaszanie sądu o całości bytu może być prawdziwe i skuteczne.

Zdaniem autorów systemowe działanie jest jedyną drogą do rozwijania idei zawodnika, który pozna wszystkie procesy zachodzące w sporcie, zarówno tech-

niczno-taktycznych, jaki psychospołecznych. Dzięki nim dojdzie do ideału i wy-dobędzie z siebie cały swój potencjał. W związku z powyższym definicja koszy-kówki powinna brzmieć: samodzielne odkrywanie własnego indywidualnego potencjału, zdolności i możliwości w systemie nabywania umiejętności gry 1x1 bez piłki kosztem gry z piłką. Przeżycie tej sytuacji umożliwia wkroczenie w świat odczuć swoich i partnerów w każdym kolejnym działaniu. W konse-kwencji możliwe staje się budowanie spójnych zespołów rozumiejących wza-jemne potrzeby i radzące sobie ze sporami i konfliktami oraz tworzenie silnych więzi przyjaźni opartych na tolerancji, szacunku i akceptacji wszelkich wad, sła-bości i niekonwencjonalnych zachowań.

Istotą koszykówki jest traktowanie potrzeb drugiej osoby ze zrozumieniem i akceptacją, co w istocie przeradza się relację, w której niesiona bezinteresowna pomoc nigdy nie wiąże się z oczekiwaniem jej zwrotu.

WSTĘP

SYSTEM

Potrzeba stworzenia jednolitego sytemu w nauczaniu podstaw techniki w koszykówce dostosowanego do naszych realiów stanowi wyzwanie współcze-snego sportu polskiego. Aby najpopularniejsza na świecie dyscyplina halowa wróciła na szczyty oglądalności i do serc Polaków, niezbędne jest stworzenie no-wej rzeczywistości oraz zmiana dotychczasowych przekonań i strategii dotyczą-cych metod nauczania umiejętności technicznych. Jeśli zużyte strategie i poglądy zostaną zmienione, z dużym prawdopodobieństwem postęp przyjdzie automa-tycznie, a efekty szkoleniowe i rozwój zawodników staną się widoczne w bardzo szybkim tempie. Problemy braku zainteresowania koszykówką, niewielkiego naboru spowodowane są prawdopodobnie odmiennymi metodami pracy trene-rów nad sposobem nauczania umiejętności technicznych. Wynikiem zaistniałej sytuacji jest brak sukcesów sportowych zespołów seniorskich na poziomie mię-dzynarodowym oraz autorytetów osobowościowych wywodzących się z koszy-kówki. Obecna sytuacja może zostać zmieniona poprzez wdrożenie powszech-nego systemowego planu szkoleniowego, który uwzględnia cykliczną ocenę umiejętności technicznych i rozwój kompetencji psychospołecznych. Korzyści płynące z takiego postępowania wpłyną również na łatwość szkolenia central-nego, które stanie się komplementarnym układem, w którym zawodnicy posia-dają jednakowy poziom wyszkolenia technicznego, z umiejętnością wykorzysta-nia w pełni swojej indywidualnej kreacji. Tym samym selekcjoner reprezentacji młodzieżowej będzie mógł wybrać zawodników najbardziej perspektywicznych, wokół których stworzy się możliwość modelowania przyszłej reprezentacji.

Potwierdzeniem opisywanej sytuacji są słowa jednego z najsłynniejszych polskich zawodników, Adama Wójcika, który w wywiadzie dla „*Przeglądu Sportowego*" odniósł się do bieżącej sytuacji, stwierdzając m.in.:(…) *w drużynach młodzieżowych wszyscy od razu chcą wygrywać – niezależnie od tego czy to są 14-latkowie, 15-latkowie. Nauczmy te dzieci podstaw, a nie wprowadzajmy schematów, zagrywek* (…)[1].

Analizując literaturę przedmiotu, można zauważyć, że w Polsce powstało wiele publikacji, w których autorzy prezentują własne sposoby nauczania tych samych elementów technicznych [Huciński 1996, 2001; Sieniek 1999; Arlet 2000; Ljach 2005; Mazur, Mikołajec 2009; Poznański, Świątek 2010; Litkowycz , Olex-Zarychta 2009, 2012]. Każda z tych prac zawiera określoną myśl trenerską, natomiast nie ma wspólnego mianownika – oceny przeprowadzonego procesu szko-lenia nauczonych umiejętności technicznych – oraz nie uwzględnia rozwoju pro-cesów społecznych.

Przedstawione argumenty stwarzają potrzebę wprowadzenia jednolitego systemu nauczania indywidualnych elementów technicznych i ich oceny poprzez nauczenie umiejętności technicznych, ze wsparciem rozwoju psychospołecznego Wdrożenie odpowiedniej struktury pozwoli każdemu trenerowi na prowadzenie zajęć treningowych w sposób zbliżony, natomiast identyczna metoda oceny umiejętności technicznych pokaże ich rzeczywisty stan, który równo-legle rozwija się z kompetencjami dla każdego okresu sensytywnego. A zatem wprowadzenie jednolitego systemu nauczania podstaw techniki w koszykówce w Polsce spowoduje wszechstronny rozwój młodych koszykarzy, którzy po-przez uczestnictwo sportowe uzyskają możliwość osiągnięcia najwyższego celu sportowego i życiowego. Wobec tego jedna wspólna koncepcja wydaje się słusz-nym posunięciem, ponieważ pozwoli podnieść poziom indywidualnego wy-szkolenia, podobnie jak w innych państwach, a dodatkowo zbudowana zostanie inna wyższa wartość społeczna.

Aby jeszcze mocniej zgłębić wagę systemowej koncepcji nauczania, należy przyjrzeć się, jak wygląda systemowe nauczanie w wielu europejskich krajach,

[1] „Przegląd Sportowy" z dnia 26.05.2014; Adam Wójcik, Szkolenie indywidualne, nie schematy.

w których system funkcjonuje od lat i przynosi korzyści w popularyzacji koszykówki i osiąganych wynikach. Pierwszym przykładem takiego działania jest Litwa – niespełna trzymilionowy kraj – gdzie gros zawodników wywodzi się m.in. z Akademii Koszykówki Sabonisa[2] (Sabonis Basketball Center). W tej Akademii adepci litewskiej koszykówki wykonują pracę bez taryfy ulgowej w układzie zdobywania umiejętności technicznych. Natomiast trenerzy mają bardzo prosty schemat selekcyjny – jeśli uczestnik Akademii nie przejawia możliwości na miarę najlepszych absolwentów, staje się najsłabszym ogniwem i bardzo szybko opusz-cza program[3].

Całkowicie inny system funkcjonuje w Hiszpanii, gdzie szkolenie dzieci zaczyna się od trenerów, którzy chcąc prowadzić zajęcia z najmłodszymi, muszą zdobyć certyfikaty poświadczone przez Hiszpańską Federację Koszykówki. Uzyskanie takiego dokumentu jest możliwe tylko wtedy, kiedy trener posiada odpowiednie kompetencje społeczne i wiedzę merytoryczną z zakresu nauczania techniki. Hiszpański system szkolenia dzieci i młodzieży w koszykówce opiera się również na szczegółowych kwalifikacjach i praktycznych przesłankach hiszpańskich zawodników, którzy wspierają młodych adeptów koszykówki swoim doświadczeniem zdobytym na boisku [Grynfeld 2011].

Każdy z tych systemów jest charakterystyczny dla danej nacji i żadnego z nich nie da się skutecznie i dosłownie zaadaptować do polskiej rzeczywistości, ponieważ Polacy wedle swojego indywidualnego wzorca funkcjonują w odpowiedni i jedyny dla siebie sposób. Zatem opracowany przez autorów system jest krea-tywną propozycją, która zgodnie z prawami natury uwalnia od naśladownictwa, poczucia bycia gorszym i systematycznie prowadzi do indywidualnego i zespołowego postępu.

http://www.saboniocentras.lt/en.
http://ofens.co/Akademia-Pana-Sabonisa. Artykuł z dnia 16.04.2015.

COACH

W całym procesie kształtowania osobowości dziecka istotna jest rola trenera. Jedną z ważniejszych kompetencji, które powinien posiadać trener, jest poszuki-wanie, postrzeganie i gotowość do podejmowania zmian. Tyczy się to sytuacji codziennych podczas pojedynczych treningów, meczy. Należy również wie-dzieć, że zmiany to długofalowy proces, w którym trener powinien zmieniać się, rozwijać się, aby ciągle dokonywać postępu. Zjawisko, w którym trener pozo-staje w swoich przekonaniach, nie chce poszerzać horyzontów, nie zdobywa ko-lejnych kwalifikacji, kończy się stagnacją, niezadowoleniem z siebie i utratą chęci do dalszej pracy. Polscy trenerzy w dalszym ciągu stoją przed wyzwaniem od-krywania siebie, uruchomiania własnej kreacji, aby w ten sposób zdobywać au-tonomię, nie porównywać się z innymi i nie korzystać z przestarzałych schema-tów. System kształcenia w znacznym stopniu powinien przygotowywać trene-rów do zdobywania „kompetencji miękkich[4]". W ten sposób możliwe jest wy-zbycie się własnego wielopoziomowego „ego", które często nie znosi sprzeciwu i sprawia trudności z zaakceptowaniem indywidualności osobowościowych w zespole. Sztuką zatem staje się prowadzenie zawodnika i zespołu w pełnym zrozumieniu ich potrzeb oraz uruchomienie ich całego indywidualnego poten-cjału umiejętności.

Odwrotne działanie, czyli narzucanie siebie, porównywanie, wartościowanie swoich wypowiedzi, ocenianie, karanie, niesłuchanie, duma i próżność prowa-dzą do braku zrozumienia i skuteczności działań wszystkich członków zespołu. Postawa trenera, który myśli wyłącznie o sobie, narzuca swoje racje, wartościuje i ocenia wydarzenia, może wynikać z tego, iż szkolenia z zakresu dyscypliny nie

[4] Kompetencje miękkie – dotyczą cech psychofizycznych i umiejętności społecznych. Koncentrują się na zachowaniu człowieka, postawach, sposobie bytowania. Dotyczą przede wszystkim zarządzania własną osobą, motywacji oraz umiejętności interpersonalnych. Kompetencje miękkie są też na ogół utożsamiane z konkretnymi zdolnościami. Najczęściej łączy się je z szeroko pojętymi możliwościami komunikacji: negocjacji, umiejętności słuchania i jasnego formułowania myśli, zdolności wyrażania własnych opinii, ale też autoprezentacji – zdolności do formułowania pozytywnych komunikatów o sobie. Inne cechy, które podawane są jako definicyjne dla kompetencji miękkich to także: zarządzanie czasem, zdolność dzielenia zadań i organizacji pracy zespołu, kreatywność i innowacyjność, zdolność realizacji celów, odporność na stres oraz zdolność do opanowania emocji. Pracodawcy traktują kompetencje miękkie jako cechy, które świadczą o poziomie kultury osobistej – zdolności zachowania adekwatnego do okoliczności.[D. Waitley: 2011].

wnoszą żadnych innowacji z zakresu psychopedagogiki i są jedynie echem wie-dzy pochodzącej z innych krajów. Należy się więc oderwać od dotychczasowego obrazu trenera, który w niewystarczającym stopniu dba o sferę psychospołeczną oraz poświęca zbyt mało uwagi na nauczanie techniki indywidualnej. Trzeba dążyć do sytuacji, w której młodzi, mniej doświadczeni trenerzy uczestniczący w szkoleniach pozyskają pełną wiedzę, w układzie przyczynowo-źródłowym, a nie ograniczą się do skutków istniejących zdarzeń, w których jedynie je przyjmują bez głębszych refleksji. Systemowe ujęcie pracy trenerów daje zatem możliwość uruchomienia wielowymiarowego rozwoju kompetencji psychospołecznych młodych trenerów oraz zawodników i może sprawić, że koszykówka stanie na pierwszym miejscu listy zainteresowań młodych Polaków.

W umyśle cocha, który ma swoją koncepcję i wybiega w przyszłość ze swoją wizją gry, powinno się rodzić pytanie: *„kim zawodnik może się stać i do czego będzie dążył jego zespół?"*. Wyznacznikiem tego zjawiska w dzisiejszych czasach staje się zbudowanie zespołu pełnego pozytywnych intencji, wewnętrznie zmotywowanego, radzącego sobie z konfliktami i sporami, spójnego kolektywu, w którym zawodnicy potrafią zarządzać własnymi emocjami i biorą odpowiedzialność za własne działanie [Huciński 2015]. Dodatkowo potrafią się skoncentrować na najważniejszych celach oraz odczuwają przyjemność z własnego rozwoju i osią-gnięć. Wspólne przejście z zawodnikiem przez ścieżkę uczestnictwa sportowego kształtuje pełną gamę kompetencji społecznych, w których skład wchodzą m.in.: podejmowanie decyzji, ryzyka, odpowiedzialności, stawianie się nad sobą, odczuwanie wagi współpracy i współodpowiedzialności [Huciński i in. 2016]. Dzięki temu możliwe staje się osiągnięcie zwycięstwa w najważniejszym „życio-wym meczu" bez względu na trudy życia codziennego.

Po ukończeniu wszystkich etapów szkolenia wszechstronny zawodnik powi-nien potrafić zastosować wszystkie nauczone elementy techniczne w grze, co umożliwi mu szansę na grę na najwyższym światowym poziomie. Natomiast wartością dodaną będzie umiejętność tworzenia więzi międzyludzkich, a także samodzielność w podejmowaniu decyzji.

Trener powinien przede wszystkim pamiętać, że do sukcesu nie wystarczy sama supertechnika. Zawodnik musi ją połączyć z superosobowością. Jeśli jed-

nak te dwa komponenty nie zostaną zespolone, zawodnik zacznie przejawiać negatywne postawy, takie jak narzekanie, obwinianie innych, poczucie lęku i niezadowolenie, frustracja, niepewność, rezygnacja, lęk i gniew. Oznacza to, że nadrzędną wartością w proponowanej koncepcji szkolenia jest upodmiotowienie zawodnika, rozumiane jako uruchomienie w nim dialogu wewnętrznego, oraz samodzielne odczuwanie i przeżywanie sytuacji. A zatem drugorzędne staje się dla trenera pozyskanie najnowszych ćwiczeń stosowanych przez cenione autorytety i najlepsze zespoły, pierwszorzędne zaś korzystanie z nich dla celów budowania aktywności psychospołecznej [Huciński, Wilczewski 2016].

Innym walorem rozwojowym proponowanej koncepcji jest permanentny na-cisk na wykonywanie wszelkich ćwiczeń w metodzie: „dziecko uczy drugie dziecko". Zauważając błędy partnera, dziecko samodzielnie eliminuje je u siebie, a coach stwarza jedynie warunki i środowisko do realizacji wyznaczonych celów poprzez sprowadzanie do wspólnie uznawanych zadań. Trener powinien rów-nież wiedzieć, w jaki sposób i kiedy może stosować kary i nagrody. Oba te działania mogą być wykorzystywane jedynie wtedy, kiedy zawodnik jest na to przygotowany. Kara powinna być dostosowana optymalnie do przewinienia oraz wyznaczona zaraz po przewinieniu, a między karzącym i karanym niezbędna jest pozytywna atmosfera [Huciński 2015]. Aprobatę lub pochwałę natomiast na-leży stosować, jedynie kiedy zawodnik jej oczekuje, ponieważ w innym przy-padku przynosi niepedagogiczne konsekwencje w postaci uzależnienia się od pochlebstw i opinii trenera, a tym samym zawodnik systematyczne traci swoją autonomię. Tę teorię potwierdzają badania prowadzone przez Dweck i Mueller.

Analiza wyników pokazała że dzieci, które słyszały o sobie „wyłącznie pochwały" wolały nie ryzykować utraty podziwu i tym samym nie decydowały się na ryzykowne, ale ciekawsze zadania [Dweck & Mueller 1998].

W proponowanym systemie trener powinien stać „dwa kroki z tyłu" i prowadzić siebie oraz zespół metodą „IMOPEKSIS" [Huciński 2015], która opiera się na coachingu[5] w układzie sportowym i wychowawczym. Coach powinien jedynie

[5] *Coaching* (z ang. *coaching* – trenowanie) – interaktywny proces szkolenia poprzez metody związane z psychologią, realizowaniem procesu decyzyjnego do zaspokajania potrzeb, który pomaga pojedynczym osobom lub zespołom w przyspieszeniu tempa rozwoju i polepszeniu efektów działania, osiągnięcia celu.

stwarzając sytuacje, które zawodnicy powinni w dużej mierze samodzielnie roz-wiązywać [Holliday 2006; Bennenewicz 2008; Blanchard K., Shula D. 2016]. Wy-chodząc z założenia, że im mniej trenera tym więcej, zawodnicy sami dochodzą do momentu, w której odczuwają potrzebę zwrócenia się po pomoc do swojego opiekuna. Działaniem, z którego należy korzystać w procesie nauczania jest m.in. dobieranie zawodników w pary tak aby jeden z nich mógł nauczać partnera ele-mentów, których ten jeszcze nie opanował. Drugą metodą jest możliwość poka-zania zawodnikowi błędu, który sam popełnia w działaniu innego zawodnika z zespołu. Takie podejście zmienia zwykłego trenera w coacha i jest niezwykle istotnym aspektem proponowanego systemu. Rolą coacha będzie również wy-tworzenie głębokiego odczucia, iż głównym celem jest pokonywanie siebie w trudnych i ekstremalnych sytuacjach, a wieloletnie treningi, wraz z rywaliza-cją w meczach oraz cały udział w sportowym życiu jest jedynie narzędziem, drogą dochodzenia do szczęścia i spełnienia.

Koszykówka poprzez swoje walory umożliwia trenerowi zostanie wizjone-rem, mediatorem, kimś, kto rozumie i skutecznie współpracuje, będzie eksper-tem od kwestii międzyludzkich z silnym kręgosłupem moralnym. Wartości te, poparte codzienną pracą nad sobą, stanowią podstawię do budowy własnej silnej osobowości Zatem stosowanie systemu szkolenia zawartego w dalszej części tej publikacji staje się odpowiedzią na istniejące wyzwania polskiej koszykówki, której celem powinno być dążenie do stworzenia wszechstronnej jednostki spo-łecznej prawidłowo funkcjonującej w życiu.

TECHNIKA

W polskim systemie nauczania zajęcia wychowania fizycznego w szkole pod-stawowej są prowadzone z nastawieniem na doskonalenie, a nie nauczanie. Po-minięcie tego procesu skutkuje znaczącym zmniejszeniem szans na rozwój po-tencjalnych talentów w sporcie, w tym w grach zespołowych. W następstwie tej sytuacji w kolejnym etapie szkolenia u wychowanków powstają błędne nawyki ruchowe, których wyeliminowanie wymaga długotrwałej i żmudnej pracy, a czę-sto jest niemożliwe.

Pierwsze lata kontaktu zawodnika ze sportem powinny przebiegać w proce-sie nauczania umiejętności technicznych, gdyż jest to proces złożony i rozcią-gnięty w czasie. Aby zrozumieć zamysł autorów dotyczący systemu w naucza-niu umiejętności technicznych w koszykówce, najpierw należy zrozumieć, czym jest samo nauczanie. Należy określić je jako proces zdobywania i poznawania nowych umiejętności technicznych wraz z ich wszystkimi elementami.

Nauczanie to zdobywanie wiedzy, która przy odpowiedniej liczbie powtó-rzeń pozwala wytworzyć odpowiedni nawyk ruchowy. Dodatkowo niezbędnym elementem tego procesu jest konieczność kontroli postępów w nabywaniu umie-jętności technicznych poprzez prowadzenie sprawdzianów technicznych, ponie-waż dzięki nim łatwo zdiagnozować, jakie elementy danej umiejętności zawod-nik już potrafi, a nad jakimi jeszcze powinien pracować. Tym samym zawodnik może samodzielnie obserwować swój własny postęp, który będzie wyrażony w liczbach.

W drugim rzędzie należy wyjaśnić, czym kończy się ten proces. Nauczanie danego elementu techniki można uznać za zakończone dopiero wtedy, gdy za-wodnik prawidłowo zastosuje ten element w walce sportowej z równorzędnym przeciwnikiem i przy obciążeniu psychicznym. Do tego momentu należy stoso-wać różne formy ćwiczeń i organizację zajęć, aby proces nauczania danego ele-mentu techniki przebiegał prawidłowo. Tym samym trener powinien być bacz-nym obserwatorem i wiedzieć, kiedy podstawowej wrócić do szkolenia w zakre-sie podstawowym.

W koszykówce zostało sklasyfikowanych 225 umiejętności technicznych dla całego procesu nauczania, co pokazuje, jak dużo umiejętności powinien opano-wać zawodnik [Huciński i in. 2016].

W tym miejscu należy zauważyć iż nauczenie wszystkich sklasyfikowanych umiejętności możliwe będzie tylko wówczas kiedy proces nauczania rozłożony zostanie na wiele lat.

Koszykówka będąc dyscypliną złożoną w swojej strukturze wymaga wcze-

śniejszego rozpoczęcia procesu zdobywania umiejętności, aby zrealizować wy-magane 10000 godzin niezbędnych do uzyskania perfekcji w działaniu. W związku z tym, aby nie zniechęcić przyszłych adeptów koszykówki pierwsze lata funkcjonowania systemu zawierają jedynie cztery grupy umiejętności oraz

zbiory gier i zabaw wspomagające nauczanie. Dzięki takiej budowie systemu bę-dzie można rozbudzić potrzebę dzieci do udziału w zajęciach sportowych.

Oczywiście koszykówka nie została wymyślona tylko dla mistrzów, każde dziecko czy dorosły może w nią grać, używając dwóch, trzech lub pięciu elemen-tów technicznych. W ten sposób można nawet wygrywać mecze, jednak tylko do pewnego momentu, ponieważ – kiedy poziom sportowy wzrasta – zawodnik, który nie przeszedł całego procesu szkolenia lub zbyt szybko rozpoczął proces doskonalenia i trenowania, nie jest w stanie opanować wszystkich elementów technicznych, które umożliwiają rozwiązywanie najtrudniejszych zadań meczo-wych. Takie działanie doprowadza zawodnika do obwiniania innych za swoje niepowodzenia, rodzi rozczarowanie, frustracje, konflikty z otoczeniem, a nawet skutkuje do odejścia z uczestnictwa sportowego. Winę za przedstawioną sytuację ponosi trener, ponieważ nie wykorzystywał pełnej wiedzy w zakresie techniki i psychopedagogiki. Nasuwa się zatem jeden wniosek: równolegle realizując funkcję wychowawcze, trener swoimi działaniami powinien przekazać wiedzę zawodnikom i stworzyć im możliwości osiągania postępu w codziennej pracy na zajęciach.

Koszykówka jako sama dyscyplina również podlega ciągłym zmianom.

Zmieniają się przepisy, styl gry zawodników i wykorzystywane umiejętności techniczne. W związku z tym nie można pozostawać w starych strategiach i przekonaniach, należy być otwartym na rzeczywistość i kreować nowe rozwiązania.

Jednym z podstawowych obszarów umiejętności, który towarzyszy zawodnikowi przez całą karierę, są umiejętności poruszania się bez piłki w ataku oraz chwyty i podania oraz rzuty. Przykładem nadchodzących zmian może być zawodnik NBA Klay Thompson[6], który w trakcie meczu wykonał zaledwie 11 kozłów i będąc łącznie w posiadaniu piłki przez 88,4 sekundy, zdobył 60 punktów[7]. Czy wskazuje to kierunek rozwoju koszykówki na świecie?

Zauważyć można tutaj pewną prawidłowość, mianowicie waga umiejętności gry 1x1 bez piłki w ataku zdecydowanie zaczyna przewyższać grę z piłką, co jest zgodne z proponowaną definicją autorów.

---

http://stats.nba.com/.

Spotkanie odbyło się w dniu 6.12.2016 r. pomiędzy Golden State Warriors a Indiana Pacers.

Dla ułatwienia i usystematyzowania całego procesu nauczania autorzy proponują kompleksowy system składający się z poszczególnych struktur nauczania. Całość programu zawiera najnowsze metody pracy z dziećmi i aby w pełni z niego skorzystać, trener powinien otworzyć się na zmiany, systematycznie uzu-pełniać swoją wiedzę oraz pozbyć się nieprawidłowych nawyków mających ko-rzenie w przestarzałej pedagogice nauczania, opartej na marksizmie kulturo-wym.

PSYCHOPEDAGOGIKA

Podstawowym celem prezentowanej publikacji jest dotarcie do czytelnika, aby ten jako wartościowy „coach" zrozumiał, że przejście drogi systemowego nauczania podstaw techniki w koszykówce kształtuje pozytywne cechy osobo-wości dziecka. Cały proces powinien przebiegać zgodnie z prawem natury, które należy postrzegać jako prawidłowość, porządek swojego, indywidualnego roz-woju z odczuciem partnera i grupy jako swoje własne, z systematycznym docho-dzeniem do celu, poznawaniem siebie, odkrywaniem swojego potencjału i talen-tów. Istotę jest tu odnalezienie własnej tożsamości, pewności siebie, przedłożenie interesów społecznych nad własne, samostanowienie, samodziałanie, samoreali-zacja, samoocena wynikająca z potrzeb drugiej osoby, niezależność, umiejętność wychodzenia z niepokoi i lęków, rozwiązywanie sytuacji trudnych i ekstremal-nych w życiu poprzez działalność sportową. System uczestnictwa sportowego wiąże się również z pokonywaniem własnych cieni, słabości, negatywnymi ce-chami osobowości, które są ściśle związane z procesem kształtowania osobowości. Ponieważ nie ma zwycięstw bez porażek, tak również nie ma zysków bez kosztów. Wszystko to jest wliczone w proces uczestnictwa sportowego i kształtuje aktywność psychologiczną i inteligencję emocjonalną, które decydują, czy uczestnik w sporcie uzyska wszechstronne przygotowanie osobowościowe.

Przeżycie tej sytuacji umożliwia wkroczenie w świat odczuć swoich i partnerów w każdym kolejnym działaniu. W konsekwencji możliwe staje się budowa-nie spójnych zespołów rozumiejących wzajemne potrzeby i radzące sobie ze spo-rami i konfliktami oraz tworzenie silnych więzi przyjaźni opartych na tolerancji,

szacunku i akceptacji wszelkich wad, słabości i niekonwencjonalnych zachowań. Istotą koszykówki jest traktowanie potrzeb drugiej osoby ze zrozumieniem i akceptacją, co w istocie przeradza się relację, w której niesiona bezinteresowna pomoc nigdy nie wiąże się z oczekiwaniem jej zwrotu.

Droga zdobywania umiejętności technicznych umożliwia osiągnięcie prawdziwej przyjemności z życia w sferze społecznej. Przy uczestnictwie sportowym człowiek powinien nauczyć się odczuwać swoje działanie w stosunku do głębo-kich potrzeb partnera. W ten sposób kształtuje się kompetencja, jaką jest postrze-ganie samego siebie w cudzej sytuacji. Ponadto rola społeczna sportu powinna stanowić wartość odnajdywania wspólnego dobra, wspólnego myślenia. Nie staje się zatem ważne: *to, „co posiadasz i jaki jesteś, tylko czy potrafisz się tym dzielić".*

Należy więc przyjąć, że funkcją koszykówki jest rozwój osobowościowy jednostek uczestniczących w procesie nauczania umiejętności technicznych. W ten sposób uruchomiona zostaje samorealizacja, która w podstawie swojego znacze-nia pozwala odkrywać siebie i swoje talenty i nie pozwala wzorować się na nie-prawdziwych autorytetach, dzięki czemu znajdzie swój autorytet w sobie. Aby uzyskać możliwość takiego rozwoju, należy bezwzględnie zastosować w kon-cepcji szkolenia przewagę działań empatycznych, czyli podań, nad działaniami egoistycznymi, jakimi jest kozłowanie.

Chcąc głębiej zrozumieć koncepcję autorów, należy rozpatrzyć pod względem rozwoju psychospołecznego znaczenie umiejętności podania. W pierwszej kolejności podanie poprzez oddanie piłki to symboliczne oddanie władzy, dzielenie się tym, co się posiada, własnym dobrem. W drugiej kolejności podanie uczy podejmowania ryzyka i brania na siebie odpowiedzialności za skutki własnych działań. Kiedy partner wielokrotnie popełnia błąd, zawodnik uczy się tolerancji dla jego wad. W ten sposób buduje się szacunek rzeczywisty, który jest podłożem przyjaźni, w której zawodnicy szukają wspólnego dobra w grze i poza nią. Dodatkowo z tego wspólnego dobra czerpią prawdziwe samozadowolenie, przyjemności oraz spełniają własne oczekiwania względem swoich możliwości, zdolności i potencjału.

Kozłowanie zaś, jako główna indywidualna umiejętność techniczna, jest działaniem egoistycznym, w którym zawodnik nie buduje głębokich relacji z partnerem. Pierwszorzędne staje się własne zadowolenie i nasycenie własnego ego.

W ten sposób pozostali zawodnicy zostają uprzedmiotowieni i wykorzystani jako narzędzie do realizacji własnych celów. Tym samym koszykówka przyszło-

ści jako narzędzie do kształtowania silnych osobowości moralnych i społecznych powinna przygotowywać od nauki umiejętności gry bez piłki, a w dalszej kolej-ności umiejętności gry z piłką. Do minimum zatem należy sprowadzić liczbę ko-złowania w stosunku do liczby podań.

Nadrzędną rolą systemu w nauczaniu podstaw techniki w koszykówce nie jest osiągnięcie celu sportowego w postaci mistrzostwa świata czy złota olimpij-skiego, lecz droga dochodzenia przez proces zdarzeń prowadzących do tego celu. Wśród nich najistotniejsze jest kształtowanie osobowości dziecka poprzez zdobywanie kompetencji psychospołecznych. Cechą systemu jest ciągła potrzeba samokontroli, dzięki której na stałe buduje się poczucie postępu, a co za tym idzie

– odczucia pewności siebie, kosztem obniżenia stresu i lęków, z możliwością utrzymywania koncentracji i stabilizacji emocji.

W trakcie realizacji koncepcji szkoleniowej zawodnik zdobywa kolejne umie-jętności, a trener wraz z programem nauczania stwarza jedynie możliwości roz-wijania sfery psychologiczno-społecznej, uruchamiając w zawodniku jego indy-widualną kreację. Istotne jest w tym procesie zmniejszenie wagi współzawodnic-twa na korzyść samorozwoju i odczucia własnego postępu. Równolegle całemu systemowi nauczania techniki w koszykówce towarzyszy budowanie kompeten-cji społecznych opartych na samorealizacji opartej na empatii, z której wynika inteligencja emocjonalna. W jej skład wchodzą m.in. odczuwanie partnera, od-czuwanie grupy, współpraca, współodpowiedzialność z rozwojem własnego myślenia.

Procesy te zachodzą w trakcie nauczania elementów technicznych i wykorzy-stywania ich w ćwiczeniach, zabawach, fragmentach gry, grach uproszczonych, grach szkolnych, kontrolnych i właściwych. Jednocześnie przy wykorzystaniu naturalnego rozwoju w okresach sensytywnych oraz stosowaniu instrumentów nauczania eliminowane są deficyty osobowości i bariery techniczne. Stwarza się szansę znalezienia doskonałego indywidualnego wzorca sportowego, który – ukształtowany poprzez sport – łatwiej, pewniej i skuteczniej będzie się poruszał w świecie społecznym po zakończeniu kariery. Tak więc prawdziwymi mi-

strzami będą jedynie ci zawodnicy, którzy poprzez uczestnictwo w systemie opa-nują w wysokim stopniu umiejętności techniczne. Ci którzy nie wybiorą drogi mistrzostwa sportowego, ale będą uczestniczyli w procesie nauczania, zbudują wartości psychopedagogiczne, dzięki którym ukształtowane zostanie odczucie pewności siebie, umiejętność wychodzenia z porażek, zrozumienie innych i sie-bie, co da poczucie własnego spełnienia w każdych warunkach życiowych. Tak opisana rola uczestnictwa w sporcie powinna zachęcać rodziców, nauczycieli, trenerów, a przede wszystkim uczestników do rozpoczęcia sportowej drogi od-czuć i przeżyć samego siebie.

Strategicznym zamysłem autorów jest skłonienie czytelnika do myślenia, iż wieloletni proces treningowy ma na celu przede wszystkim kształtowanie kompetencji umożliwiających przejście przez życie, aż do starości, w wyznaczaniu i realizacji

ZAKOŃCZENIE

Nowatorskie podejście do koszykówki z wykorzystaniem aktywności psychologicznej zakłada, iż program nauczania jest sprawą drugorzędną. Mimo opi-sywanej metody nauczania 225 umiejętności technicznych w pierwszej kolejności każdy nauczyciel i trener powinien zachęcić się, żeby być gotowym do zrozu-mienia i uwrażliwienia się na potrzeby innych, stwarzając szansę zawodnikom, a w drugiej kolejności sobie. Wówczas uda się zrealizować podstawową wartość wynikającą z filozofii omówionej we wstępie procesu szkoleniowego. Dzięki temu dziecko, zawodnik wykształci w sobie postawy empatyczne, tolerancję, szacunek i przyjaźń, a dodatkowo automatycznie poradzi sobie z pierwotnym, wynikającym z prawa natury lub sytuacji środowiskowo-rodzinnej mechani-zmem zachowań ludzkich, nawet uwzględniając w nim wszystkie patologiczne zachowania.

Poprzez uczestnictwo w systemie nauczania rozwijają się pozytywne przyzwyczajenia, które stają się „drugą naturą dziecka". Jednym z twierdzeń Arystotelesa była myśl, iż „jesteśmy tym, co w swoim życiu powtarzamy". Zatem zgromadzone zasoby automatycznych działań wynikające z sytemu nauczania mają wpływ na osobowość i inteligencję emocjonalną uczestników biorących w nim udział. Całość mechanizmów pozytywnie przełoży się na codzienne zachowa-nia, takie jak bezinteresowna pomoc innym, troska o bezpieczeństwo innych i własne oraz przewidywanie swoich zachowań i innych niebezpieczeństw.

Istotą pracy trenera w edukacji koszykarskiej powinno być świadome kształtowanie postaw wykraczających z systemu szkolenia sportowego, który jest instrumentem do kształtowania osobowości. Takie bowiem działanie umożliwia wykształcenie pozytywnych przekonań o swojej roli w zespole i w życiu. W ten sposób uczestnicy systemu nigdy nie będą się porównywać do innych, nie będą

obwiniać się za skutki swoich działań, ale będą szukać przyczyn, a ich samoocena na bazie empatii kształtować się będzie w stosunku do potrzeb partnera.

Dzięki systematycznym obserwacjom przyczyn trener zabezpiecza zawodników przed powstaniem mechanizmów szukania akceptacji w oczach innych, obwiniania siebie i innych oraz do pokonywania sytuacji trudnych i ekstremalnych.

Natomiast drugorzędnie trening wiedzy zostaje przeniesiony w głąb tożsamości zawodników. Rozumne posługiwanie się nawykami ukształtowanymi w proce-sie nauczania w edukacji koszykarskiej umożliwia wsparcie procesu samokształ-cenia każdego młodego człowieka, w wyniku czego nastąpi jego rozwój osobo-wościowy. Po przejściu całego systemu w nauczaniu podstaw techniki koszy-kówki młody człowiek, przyszły dorosły, nie ograniczy się do spełniania funkcji odtwórczej (służebnej) w kontekście społecznym, ale zdobędzie kompetencję uruchamiania własnych kreatywnych działań, co jest niezmiernie ważne w ży-ciu. Celem pracy coacha jest przede wszystkim uchronienie dziecka od uzależ-nienia od pochlebstw i podziwu innych, ponieważ – jeśli się tak nie stanie – żadna porażka nie stanie się lekcją nowej wiedzy, umiejętności. Dobremu terenowi po-winno zależeć na tym, aby zawodnik nie stracił wolności samostanowienia, zaw-sze pozostał sobą, niepowtarzalnym i wyjątkowym człowiekiem, który samo-dzielnie rozwiąże trudne sytuacje meczowe i życiowe. Zrozumienie wszystkich opisanych procesów wymaga cierpliwości, pewności siebie i umiejętności wy-chodzenia z porażek. Skutkiem prawidłowych działań w ujęciu psychospołecz-nym będzie sytuacja, w której prowadzony zawodnik zawsze będzie skoncentro-wany, w odpowiednim czasie podejmie wyzwanie i z radością będzie funkcjo-nował dla całego zespołu. Najistotniejsze zaś, że każdy członek zespołu rozumie, że z wartości „ja" tworzy się wartość „my".

Procesy szkoleniowe dla wszystkich poziomów wiekowych powinny być oparte na metodzie IMOPEKSIS. Dzięki niej właśnie możliwe jest kształtowanie pozytywnych intencji, motywacji, pewności siebie, koncentracji, zarządzania emocjami, korzystania z intuicji, spójności oraz skuteczności, sukcesu i szczęścia.

Rozwiązanie problemów obecnej koszykówki stanie się możliwe, kiedy posiądziemy niezbędne zasoby. Ten podręcznik to właśnie część niezbędnych zasobów, źródło. Publikacja to zestaw narzędzi, które zmaterializowane mogą po-

móc zbudować silną polską koszykówkę, w której nikt nie przegrywa po przejściu drogi sportowej. Jedni zostają mistrzami na boisku, a wszyscy mistrzami w życiu osobistym, społecznym i rodzinnym.

W KOLEJNYCH CZĘŚCIACH

Czytelnicy poznają system doskonalenia elementów technicznych oraz system trenowania wraz ze sposobami kierowania walką sportową dla odpowiednich grup wiekowych.

System doskonalenia wyjaśniał będzie, czym jest doskonalenie i jakie pro-cesy w nim zachodzą. Aby wstępnie zainteresować czytelnika, należy wyjaśnić, że proces doskonalenia umiejętności technicznych polega na ich łączeniu, zwiększaniu częstotliwości lub wprowadzaniu dodatkowych zmiennych. Istotą doskonalenia jest przejście na wyższy poziom posługiwania się nauczonymi elemen-tami oraz osiągnięcie własnej kreacji w rozwiązywaniu sytuacji treningowych i meczowych. Sprawdziany, które były wykorzystywane do oceny poziomu umiejętności technicznej na poziomie nauczania, w doskonaleniu są zastąpione testami, w których zawodnik ma za zadanie wykonać odpowiednio wiele powtórzeń wybranej umiejętność technicznej w określonym czasie.

Doskonalenie jednocześnie jest procesem, w którym zawodnik potrafi poprawnie wykonać każdą umiejętność z osobna, jednak poddawany jest zmiennym sytuacjom treningowym w postaci łączenia ich z umiejętnościami technicz-nymi (np. bieg do szybkiego ataku z atakiem 1x1 z powrotem do obrony i utrzy-maniem zawodnika z piłką (transmisja)) lub innymi zmiennymi, jak np. wpro-wadzeniem czynników zewnętrznych, np. hałasu na sali podczas zajęć, oraz wy-konaniem czynności ruchowych w maksymalnej szybkości. Narzędziami w eta-pie doskonalenia są przede wszystkim segmenty umiejętności technicznych, czyli połączenie nauczonych elementów z jednej umiejętności i powtarzanie ich w jednym ćwiczeniu lub połączenie wielu różnych umiejętności technicznych w jedno ćwiczenie.

Obserwacje meczowe i treningowe na poziomie doskonalenia nie polegają już na ocenie przyczyn tak jak w przypadku nauczania, tylko prezentują umiejętności najdłuższego czasu utrzymania koncentracji zadaniowej. Narzędziem do takich działań są specjalne arkusze obserwacji koncentracji zadaniowej. Dodatkowym czynnikiem decydującym o możliwości zwycięstwa sportowego stają się punkty trenerskie, które poprzez odpowiedni poziom zastosowania układu umiejętności technicznych zwiększają szansę na zwycięstwo. W ich skład zaliczają się m.in.: punkty po straconym koszu, punkty po rzutach wolnych, punkty z autów, punkty po rzucie sędziowskim, punkty na pressing przeciwnika, punkty z piłki niczyjej, punkty przy podwojeniu i punkty na zawodnika wybie-gającego w przód („zając").

Kolejną istotną częścią systemu jest układ obrony zespołowej match-up na różnych wysokościach boiska, który jest jedną z obron zespołowych polegającą na dostosowaniu się do działań przeciwnika. Korzyści, jakie mogą uzyskać ze-spół i trener, to między innymi: zmuszenie przeciwnika do gry w poprzek boi-ska, zwiększona liczba rzutów z dystansu, zwiększona skuteczność obrony 1x1 zawodnika z piłką, możliwość podwojenia zawodnika z piłką. W tej części trene-rzy również dowiedzą się, kiedy należy korzystać z tego systemu obronnego.

Trzeci **system** poświęcony zostanie procesom **trenowania** w koszykówce.

Trenowanie jest bowiem procesem długotrwałym, obejmującym liczne zmienne fizjologiczne, psychiczne i społeczne. Polega na utrzymaniu poprawności wyko-nywania umiejętności technicznych w sytuacji poddawania organizmu stop-niowo rosnącym obciążeniom, w wyniku czego następuje adaptacja oraz wzrost poziomu poszczególnych cech motorycznych. W taki sposób kształtowane są zdolności fizjologiczne i psychiczne człowieka, aby sprostał on specyficznym wymaganiom [Bompa, Haff 2010].

Proces trenowania, czyli obciążenie zawodnika w czasie zajęć odpowiednią intensywnością i objętością, może zostać rozpoczęty dopiero w chwili, gdy zawodnik trwale nabył i wykorzystuje w prawidłowy sposób umiejętności techniczne. Trenowanie ma na celu osiągnięcie maksymalnego poziomu wydolności organizmu z zachowaniem możliwości prawidłowego wykonywania działań technicznych.

Kiedy zawodnik przeszedł prawidłowo procesy nauczania i doskonalenia, jego działanie może zostać poddane procesom trenowania. Doskonałym narzędziem do trenowania jest forma obwodowa zespołowa, która poprzez odpowiedni dobór ilości umiejętności technicznych tworzących obwód pozwala w lekcji treningowej ustalić intensywność i objętość wykonywanych działań.

W zależności od liczby powtórzeń i czasu poświęconego na wykonywane ćwiczenia można kształtować pożądaną zdolność motoryczną, np. szybkość, siłę, wytrzymałość. Rytm wykonywanych ćwiczeń należy dostosować do stopnia sprawności zawodników oraz do celów postawionych przed zespołem. Jest to praktyka coraz częściej stosowana w zawodowej lidze koszykówki NBA.

W procesie trenowania równie ważne jest, aby trener połączył umiejętności techniczne z jednego lub z wielu obszarów oraz dobierał do nich wymaganą dla etapu szkolenia intensywność i objętość. Stworzenie odpowiedniego planu pracy na cały rok umożliwia prawidłowe przygotowanie zespołu do każdego etapu, w tym etapu przygotowawczego, startowego i play-off.

Obserwacje meczowe i treningowe w procesie trenowania przedstawiają się głównie na podstawie testu sprawności fizycznej w połączeniu z techniką. Zawodnik poprzez miesięczne sprawdziany szuka postępu w wartościach motorycznych, przy zachowaniu umiejętności technicznych. Obserwacje meczowe natomiast powinny być prowadzone jako ewaluacja przyczyn i skutków. Tym samym są wyznacznikiem prawidłowo wykonanego elementu technicznego ze skutecznym działaniem w skutek wartości motorycznych. Najważniejsze jednak stają się obserwację zespołowe, które całkowicie decydują o wyniku rywalizacji sportowej. Między innymi do nich należą: ilość szybkich ataków skutecznych, ilość szybkich ataków nieskutecznych, suma szybkich ataków, skuteczność szyb-kich ataków, ilość ataków pozycyjnych skutecznych, ilość ataków pozycyjnych nieskutecznych, suma ataków pozycyjnych, skuteczność ataków pozycyjnych, stosunek ataków szybkich do pozycyjnych. Z praktyki autorów wynika, że ze-spół zawodowy nie przegra meczu, gdy ilość szybkich ataków wyniesie 30% całości ataków, a ich skuteczność oscylować będzie na poziomie 75%. Należy rów-nież uwzględnić ilość obron 1x1 z piłką i bez piłki.

Dla uzupełnienia prawidłowego procesu treningowego niezbędne jest ułoże-nie cyklu treningowego, cyklu żywieniowego oraz czasu i form wypoczynku dla zawodników. Dzięki temu zostaną zaspokojone potrzeby organizmu. Zwłaszcza odpowiednia regeneracja mózgu jest tutaj istotna, ponieważ oczywisty jest fakt, że wszystkie procesy psychospołeczne, w tym poznawcze, ogniskują się w bio-logicznej strukturze mózgu.

PIŚMIENNICTWO

Arlet T. (2002). *Koszykówka. Podstawy techniki i taktyki*. Kraków.

Bennewicz M. (2008). *Coaching, czyli restauracja osobowości: jak odkryć tajemnice szczęściarzy*. wyd. G+J Polska.

Blanchard K., Shula D. (2016) *Coaching. Prowadź swoją drużynę ku zwycięstwu*. MT Biznes.

Bompa T., Haff G.G. (2010). *Periodyzacja. Teoria metodyka sportu. Biblioteka trenera*. Warszawa.

Bondarowicz M. (1983). *Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych*. SiT Warszawa.

Bondarowicz M. (2002). *Zabawy i gry ruchowe na zajęciach sportowych*. Warszawa.

Bondarowicz M. (2007). *Zabawy w grach sportowych.* Warszawa.

Brooking-Payne, K. (1998). *Games Children Play: How Games and Sport Help Children Develop*. Anthroposophic Press, Lindisfarne Books, 3390 Route 9, Hudson, NY 12534.

Grynfeld D. (2011). *Why Spain Serves Up Best Basketball In Europe*, http://www.sbnation.com; Sep 6.

Holliday M. (2006). *Coaching, mentoring i zarządzanie. Jak rozwiązywać problemy i budować zespół*. wyd. Helion.

Huciński T. (2015). *IMOPEKSIS. Psychopedagogiczna metoda zarządzania sobą grupą i sytuacją stresową*. Politechnika Koszalińska. Koszalin.

Huciński T., Jakubiak R. (2005). *Koszykówka. Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw*. Wrocław.

Huciński T., Kisiel E. (2008). *Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce. Teoria i praktyka*. Warszawa.

Huciński T., Lekner I. (2008a). *Nauczanie i doskonalenie techniki gry w koszykówce przy zastosowaniu obwodów stacyjnych. Podręcznik dla studentów, nauczycieli, instruktorów oraz trenerów*. Gdańsk.

Huciński T., Lekner I. (2008b). *Koszykówka. Przygotowanie zawodnika do gry w ataku*. Wrocław.

Huciński T., Lenik P., Połaniecka A., Wilczewski T. (2016). *Kompetencje psychospołeczne dzieci i młodzieży w nauczaniu umiejętności techniczno-taktycznych w koszykówce*. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. Rzeszów.

Huciński T., Makurat F., Wilejto-Lekner I. (1996). *Vademecum koszykówki. Biblioteka trenera*. R.C.M. – Szkoleniowe K.F. i Sportu. Warszawa.

Huciński T., Wilejto-Lekner I., Czerwonko M., Tymański R. (2006). *Gra w koszykówkę i jej walory w kształtowaniu osobowości dziecka*. AWFiS Gdańsk.

Lenik J., Cieszkowski S. (2017). *Teoria i metodyka sportu. Przewodnik po zagadnieniu dla trenerów, nauczycieli i studentów*. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. Rzeszów.

Lenik P. Krzeszowski T., Przednowek K., Lenik J. (2015). *The Analysis of Basketball Free Throw Trajectory using PSO Algorithm*. icSPORTS 2015. Proceedings of the 3rd International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support. Lizbon – Portugal.

Lenik P., Lenik J. (2016). *The point system and kinematic parameters' analysis of free throw with the use of "94fifty smart basketball" testing tool*. Scientific Review of Physical Culture. Vol. 5, issue 4, 74–79.

Litkowycz R., Olex-Zarychta D. (2009). *Uczymy grać w koszykówkę. Technika, taktyka oraz metodyka nauczania koszykówki w procesie wychowania fizycznego. Obrona indywidualna i zespołowa. Część II*. Katowice.

Litkowycz R., Olex-Zarychta D. (2012). Uczymy grać w koszykówkę. Taktyka, technika, metodyka nauczania koszykówki lekcjach wychowania fizycznego. Indywidualny i zespołowy atak. Część I. Katowice.

Ljach W. (2003). *Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. Podręcznik dla nauczycieli trenerów i studentów*. Warszawa.

Ljach W. (2005). *Koszykówka: podręcznik dla studentów akademii wychowania fizycznego. (Cz. 1)*, AWF Kraków.

Ljach W. (2007). *Koszykówka: podręcznik dla studentów akademii wychowania fizycznego. (Cz. 2)*, AWF Kraków.

Ljach W., Kubaszczyk A., Juras G., Waśkiewicz Z. (1995). *Metodyka kształtowania koordynacyjnych zdolności motorycznych (KZM)u młodych koszykarzy*. w: *Czynniki warunkujące efektywność walki sportowej w koszykówce*. J. Ryguła (red.). AWF Katowice. 87–110.

Mazur D., Mikołajec K. (2009). *Koszykarski atlas ćwiczeń*. Warszawa.

Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of personality and social psychology*, *75*(1), 33.

Pluta B (2003). *Zastosowanie metody rangowania w analizie porównawczej koszykarzy polskich i zagranicznych*. w: *Sprawność działania zawodników w grach zespołowych*. Dembiński J., Naglak Z. (red.). WTN Wrocław, 25–37.

Poznański R. Świątek J. (2010). *Obrona w koszykówce. Terminologia, systemy i zalecenia praktyczne*. Wrocław.

Raczek J., Mynarski W., Ljach W. (1998). *Teoretyczno-empiryczne podstawy kształtowania i diagnozowania koordynacyjnych zdolności motorycznych*. AWF Katowice.

Sieniek Cz. (1999) *Zasób ćwiczeń technicznych z zakresu koszykówki, piłki ręcznej, siatkówki i piłki nożnej do celów dydaktycznych*. Starachowice**.**

Sozański H. (1999). *Podstawy teorii treningu sportowego*. COS Warszawa.

Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. (red.). (2015). *Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Tom 2*. Biała Podlaska.

Starosta W. (2003). *Motoryczne zdolności koordynacyjne. Znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie*. Instytut Sportu w Warszawie. Wyd. II poprawione i uzupełnione. Warszawa.

Trawińska H. (2006). *Zabawy rozwijające dla małych dzieci*. Warszawa.

Kielar-Turska M., (2001). Zabawy i zabawki w ujęciu ontogenetycznym, „Wychowanie w przedszkolu", nr 10.

Waitley D.: (2011). Psychologia sukcesu, Wolters Kluwer, Warszawa.

ANEKS

Spis tabel – sprawdzianów

Tabela 1. Sprawdzian podań i chwytów w miejscu 52
Tabela 2. Sprawdzian rzutu z miejsca 61
Tabela 3. Sprawdzian poruszania się bez piłki – Starty – Zatrzymania 71
Tabela 4. Sprawdzian poruszania się bez piłki – Pivoty – Zmiana kierunku 72
Tabela 4. Sprawdzian podań w biegu 84
Tabela 5. Sprawdzian umiejętności zbiórki, wyrzutu 92
Tabela 6. Sprawdzian rzutu z biegu po podaniu 100
Tabela 7. Sprawdzian obiegnięcia 110
Tabela 8. Sprawdzian obrony „czarnej" 119
Tabela 9 Sprawdzian kozłowania w miejscu 128
Tabela 10 Sprawdzian podań specjalnych 135
Tabela 11 Sprawdzian kozłowania w biegu 142
Tabela 12. Sprawdzian obrony zawodnika z piłką 149
Tabela 13. Rzut z biegu po kozłowaniu 161
Tabela 14. Ucieczka 169
Tabela 15. Obrona „niebieska" 178
Tabela 16. Obrona pola 3 sek. 187
Tabela 17. Bieg do kontry 195
Tabela 18. Gra w ataku 1x1 przodem i tyłem do kosza 206
Tabela 19. Obrona gracza z piłką w polu ataku 216
Tabela 20. Wyjście do rzutu 224
Tabela 21. Rzut z wyskoku 234
Tabela 22. Ścięcie 243
Tabela 23. Obrona ścięcia 251

Tabela 24. Obrona „żółta" 260
Tabela 25. Zastawienie 267
Tabela 26. Przykładowy arkusz obserwacji treningowej i meczowej 279
Tabela 27. Tabela. Arkusz obserwacji technicznych dla zawodnika w wieku 10–11 lat 290
Tabela 28. Cykl szkoleniowy dla wieku 9–10 lat 293
Tabela 29. Cykl szkoleniowy dla wieku 10–11 lat 294
Tabela 30. Cykl szkoleniowy dla wieku 11–12 lat 295
Tabela 31. Cykl szkoleniowy dla wieku 12–13 la 296
Tabela 32. Przykładowy konspekt lekcji treningowej dla dzieci w III klasie szkoły podstawowej 298
Tabela 33. Przykładowy konspekt lekcji treningowej dla dzieci w IV klasie szkoły podstawowej. 301
Tabela 34. Przykładowy konspekt lekcji treningowej dla dzieci w V klasie szkoły podstawowej 306
Tabela 35. Przykładowy konspekt lekcji treningowej dla dzieci w VI klasie szkoły podstawowej 310